Nº 27
E-6

cabrochico

REVISTA INFANTIL SEMANAL MR

CON SUPLEMENTO PARA LOS PADRES

cabrochico

N.º 27 AÑO I

PRODUCCION DE LA DIVISION DE PUBLICACIONES EDUCATIVAS DE LA EMPRESA EDITORA NACIONAL QUIMANTU LTDA.

DERECHOS RESERVADOS.

EDITOR:
PATRICIO GARCIA F.

COMITE DE DIRECCION:
SAUL SCHKOLNIK,
DIEGO ECHEVERRIA,
RENE ZUÑIGA,
JULIO QUIROZ,
PATRICIA SPOERER,
MARIA ANGELICA RODRIGUEZ.

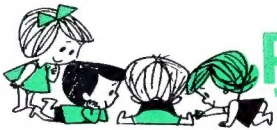
DIBUJANTES:
GUIDU, ARIEL,
JALID, NESTOR, K. LEGASSA,
MARTA CARRASCO.

COLORISTA:
LUIS DURAN.

SECRETARIA EJECUTIVA:
VERONICA JESAM.

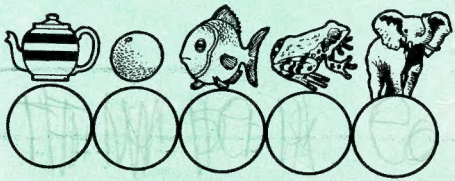
REPRESENTANTE LEGAL:
SERGIO MAURIN.

AVDA. SANTA MARIA 076, 6.º PISO. CASILLA 10155, SANTIAGO DE CHILE. PRECIO EN CHILE E° 6, RECARGO POR FLETE AEREO E° 0,50. ESTA REVISTA ES PUBLICADA CON LA COLABORACION DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION PREESCOLAR DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE.

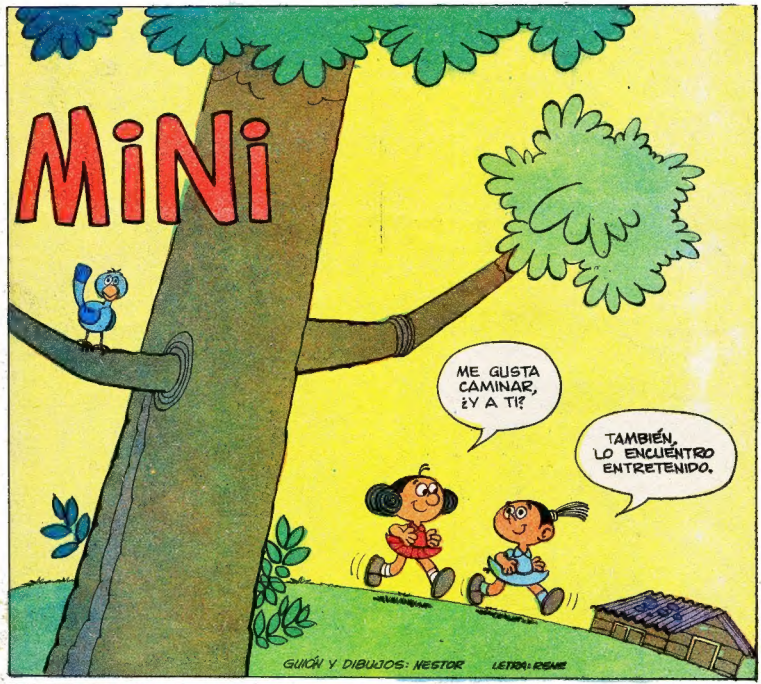


Para Todos

Aquí tienes dos juegos diferentes pero igualmente entretenidos. El de arriba consiste en pintar de negro los espacios marcados con puntos y descubrir la figura escondida, y en el de abajo debes colocar en los círculos el nombre real del objeto o animal dibujado sobre ellos.



MiNi

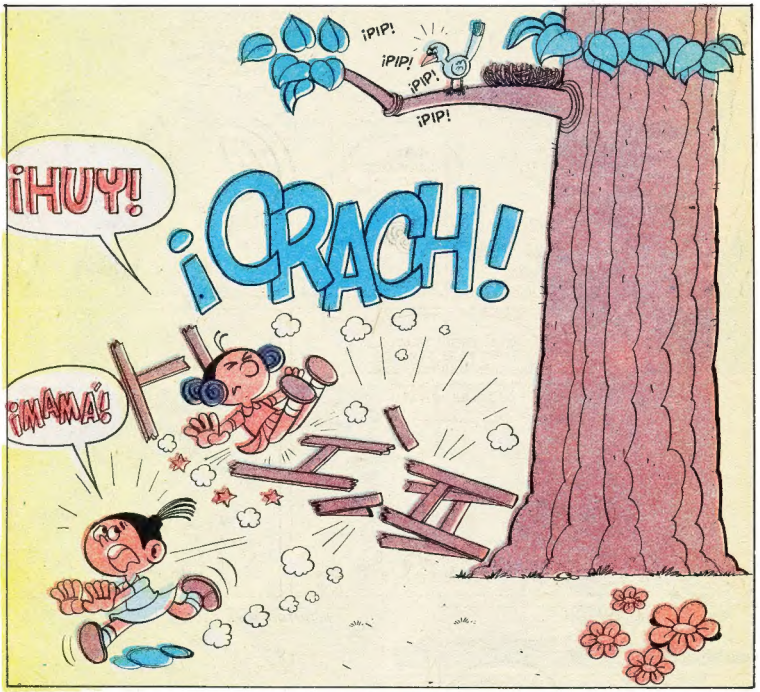

ME GUSTA CAMINAR, ¿Y A TI?
TAMBIÉN, LO ENCUENTRO ENTRETENIDO.
GUIÓN Y DIBUJOS: NESTOR
LETRA: RENE

¡MIRA, QUÉ LINDO! ¡UN NIDITO! ¿TENDRÁ HUEVITOS?

Y NO ESTÁ TAN ALTO. ¿QUÉ TE PARECE SI LO SACAMOS?
¡SAQUÉMOSLO! QUIERO VER LOS HUEVITOS, PERO DESPUÉS LO DEJAMOS AHÍ MISMO.

AYÚDAME A SUBIR, PILAR. YO ME ENCARGO DE SACARLO.
¡YA LO TENGO!
¡OH! ¡SE ME CAYÓ!
¡CRACH!
¡QUÉ PENA! ¡SE QUEBRARON LOS HUEVITOS!
¡NO IMPORTA! EN ALGÚN OTRO LADO TIENE QUE HABER OTRO NIDITO.
BUSQUEMOS BIEN. FÍJATE EN TODOS LOS ÁRBOLES.
¡OJALÁ ENCONTREMOS OTRO!

¡MIRA! ¡ALLÁ HAY UNO!
¡VEÁMOSLO, A LO MEJOR PUEDE TENER HUEVITOS! PERO ESTÁ MÁS ALTO QUE EL OTRO.
¡NO IMPORTA! ¡YO VOY POR UNA ESCALERA!
¡AQUÍ ESTÁ!
¡QUÉ BIEN! ¡SUBAMOS AHORA MISMO!
¡PIP! ¡PIP! ¡PIP! ¡PIP!
¡AY! ¡LLEGÓ LA PÁJARA!
OJALÁ ESTE NIDITO TENGA HUEVITOS.
¡SÍ, YO TAMBIÉN QUIERO VER! ¡SON TAN LINDOS!


¡PIP!
¡PIP!
¡PIP!
¡PIP!
¡HUY!
¡CRACH!
¡MAMÁ!

¡BAH! ¡QUÉ MALA SUERTE! YA TENÍA EL NIDO EN LA MANO, NI SIQUIERA ALCANCÉ A VER SI TENÍA HUEVITOS CUANDO LLEGÓ LA PÁJARA.

¡NO IMPORTA! BUSQUEMOS OTRO. QUIERO VER LOS HUEVITOS. HAY OTROS QUE TIENEN PAJARITOS. ¡SON TAN LINDOS!

¡MIRA! ¡OTRO NIDITO!
¡YA! ¡SAQUÉMOSLO!
PERO ESTÁ MÁS ALTO QUE LOS OTROS Y NO TENEMOS ESCALERA. ¿QUÉ HAREMOS?
¡QUÉ BIEN! ¡JUSTO VIENEN PABLO Y LOS DEMÁS CHICOS! ¡LLAMÉMOSLOS Y PIDÁMOSLES AYUDA!
¡PABLO! ¡CHICOS! ¡VENGAN!
?
QUEREMOS VER ESE NIDITO. A LO MEJOR TIENE HUEVITOS. ¿NOS AYUDAN?
¡CLARO! ¡NOSOTROS LAS AYUDAREMOS!
MINUTOS MÁS TARDE...
¡CASI LO TENGO! FALTA UN MILÍMETRO MÁS Y ES MÍO.
¡EMPÍÑATE UN POCO, MINI!
NO TE VAYAS A MOVER, CALAMBRITO.
¡GUAU! ¡GUAU!
COMO ESTÁ TAN ALTO, VAMOS A HACER UNA ESCALERA HUMANA. TÚ, PEPE, TE PONDRÁS AHÍ Y TÚ, CALAMBRITO, ACÁ.

¡LISTO!
¡LO TENGO!
¡ES MÍO!
EN ESO...
¡MIAU!
¡PUM!
¡PAF!
¡GUAU!
¡GUAU!
¡GUAU!
¡MIAU!
¡QUÉ LINDO!
¡TIENE HUEVITOS!
MENOS MAL QUE NO SE QUEBRARON. DESPUÉS LOS DEJARÉ EN EL MISMO ÁRBOL DE DONDE LOS SAQUÉ.
¡QUÉ BONITO!
¡DÉJAME MIRARLOS!
¡CALAMBRITO TRAICIONERO!
¡VEN ACÁ!
¡ESPERA A QUE TE ATRAPEMOS!
¡GUAU!
¡GUAU!
FIN

Mañungo
DOÑA CHEPITA VIVE CERCA. PASARÉ A VISITARLA.

¡PERO SI ES MAÑUNGO! PASA, HAS LLEGADO JUSTO PARA TOMAR UNA TACITA DE TÉ CON PAN AMASADO.
OH, GRACIAS.

A PROPÓSITO. ¿CÓMO HAN ESTADO SUS PLANTAS?
¿MIS MANTAS?... AHÍ ESTÁN, SOBRE LA CAMA.

¡POBRECITA! ESTÁ MÁS SORDA QUE NUNCA.
HÁBLAME MÁS FUERTE, QUE NO TE ESCUCHO.
BUENO, ES HORA DE REGAR MIS PLANTITAS. ACOMPÁÑAME, MAÑUNGO.
¡UY! ¡SE ESTÁN SECANDO! ¿POR QUÉ SERÁ, SI LAS RIEGO TODOS LOS DÍAS?
LES ECHARÉ BASTANTE AGUA.
¿DE DÓNDE HABRÁN SALIDO ESOS ARBUSTOS TAN RAROS?
NO CONOCÍA ESAS PLANTAS, DOÑA CHEPITA. ¿LAS PLANTÓ HACE POCO?
¿DICES QUE ESTÁS LOCO?

AH, TE REFIERES A ESTOS ARBUSTOS... ES LA PRIMERA VEZ QUE LOS VEO. ¿QUIÉN LOS HABRÁ PLANTADO?
ELLOS SE VEN MUY BIEN, AL REVÉS DE MIS PLANTAS.
BUENO, ES HORA DE IRME. HASTA OTRO DÍA, DOÑA CHEPITA.
OJALÁ QUE LAS PLANTAS SE PONGAN BONITAS, SON LA ÚNICA COMPAÑÍA DE DOÑA CHEPITA.
¡WOOUU!
¿QUÉ FUE ESO?
EL GRITO VINO DE ALLÁ.
¿QUÉ HA SUCEDIDO? ESCUCHÉ UN FUERTE GRITO.
¿QUE ALGUIEN TOCA LOS PITOS? ¡QUÉ OCURRENCIAS LAS TUYAS, MAÑUNGO!

ESTOY LIMPIANDO-LES LAS HOJAS. MIRA QUE SE VEN BONITOS.
ELLA NO ESCUCHÓ NADA.
NADIE ANDA POR AQUÍ... NADIE POR ALLÁ. ¡TAL VEZ FUE IMAGINACIÓN MÍA!
NO PENSARÉ MÁS EN ESO.
ALGUNOS DÍAS DESPUÉS...
¿QUÉ LE PASARÁ A DON PANCHO QUE ESTÁ TAN ENOJADO?
¡NO ENTIENDO! RIEGO MI HUERTO TODOS LOS DÍAS, Y SIN EMBARGO SE ESTÁ SECANDO.

EN CAMBIO, MI VECINO RIEGA MUCHO MENOS Y SUS VERDURAS SE VEN MEJOR.
¡QUÉ EXTRAÑO! Y... ¡OH! ¿DÓNDE HE VISTO ANTES ESOS ARBUSTOS?
IRÉ A CONSULTAR CON EL EXPERTO AGRÍCOLA AL PUEBLO. ¡CHAO, MAÑUNGO!
YO TAMBIÉN SEGUIRÉ MI CAMINO.
¿POR QUÉ SE HABRÁ SECADO EL HUERTO? ESTE AÑO NO HUBO SEQUÍA.
¡OH!
¡WOOUUU!
¡ESTA VEZ SÍ QUE NO ESTOY EQUIVOCADO! ALGUIEN GRITÓ Y MUY FUERTE.

ESTOY SEGURO DE QUE ESTOS ARBUSTOS TIENEN ALGO QUE VER.
BAJO SUS HOJAS PUEDE ESCONDERSE ALGÚN CHISTOSO.
VAMOS A AVERIGUARLO.
¡UY!
¡WOOUUU!
¡MAMITAAA!
¡UN MOMENTO! NO HUIRÉ.
¡JA, JA, JA, JI, JI, JI, JI, JÓ, JÓ, JÓ!

YO NO LE VEO NINGUNA GRACIA AL ASUNTO.
JA JA JA JA JA JA JA

SI NO SALES DE AHÍ, TE SACARÉ YO.

TE LO ADVERTÍ Y... ¡OH!
HOLA, NIÑO.

¿E-ENTONCES USTEDES NO SON PLANTAS?
CLARO QUE SÍ. SOMOS HABITANTES DEL PLANETA "VEGETALIO".
ES DECIR, SOMOS VEGETALES QUE PENSAMOS Y HABLAMOS COMO USTEDES, LOS SERES DE CARNE Y HUESO.

Y GRITAMOS FUERTE PARA AHUYENTAR A LOS ANIMALES QUE NOS COMEN O NOS HACEN DAÑO.
YA ME DOY CUENTA. ¿Y QUÉ HAN VENIDO A HACER A LA TIERRA?

BUENO, EL CASO ES QUE NOSOTROS NOS ALIMENTAMOS DE AGUA Y DE OTRAS SUSTANCIAS QUE ELLA CONTIENE...
PERO NUESTRO PLANETA SE SECÓ Y AHORA BUSCAMOS OTRO PARA VIVIR.

Y ÉSTE NOS GUSTA MUCHO.
¿VES? NOSOTROS CAPTAMOS EL AGUA POR MEDIO DE ESTAS RAÍCES QUE TENEMOS EN NUESTRAS PATITAS.
ESO ESTÁ MUY BIEN, PERO LES ESTÁN QUITANDO EL AGUA A LAS PLANTAS DE LA TIERRA. MIREN ESE HUERTO, SE HA SECADO.
DE VERAS. NOSOTROS CONSUMIMOS MUCHA AGUA.
PERO NO LO HICIMOS CON MALA INTENCIÓN.
CUANDO INVESTIGUEN LO QUE ESTÁ PASANDO SE DARÁN CUENTA DE QUE ES POR CULPA DE USTEDES.
NO NOS ACUSES. NO TENEMOS DÓNDE VIVIR.
TAL VEZ PUEDAN CONSEGUIRLES UN LUGAR CON AGUA PARA USTEDES SOLOS.
¡BROOOMMMMM!
HOLA, HERMANOS, LOS ESTÁBAMOS BUSCANDO. HEMOS ENCONTRADO UN PLANETA DESHABITADO Y CON MUCHA AGUA. SUBAN RÁPIDO.
UNA NAVE ESPACIAL.
¡VIVA!
¡VIVA!
¡QUÉ SUERTE! SON TAN SIMPÁTICOS QUE NO HUBIERA QUERIDO QUE LOS ECHARAN DE LA TIERRA.
FIN

ZONA ARIDA:

NORTE CHICO

fauna
flora y
minerales de
CHILE

COPAO:
forma vegetal
capacitada para
soportar la
aridez del norte

DESDE el río Copiapó al sur comienzan a aparecer las primeras lluvias invernales. Es la región del Norte Chico, que se extiende hasta el río Petorca. A pesar que esta lluvia es muy irregular y a veces pasan años sin que caiga una sola gota de agua, esta zona es mucho más húmeda que el Norte Grande.

El Norte Chico está dividido en tres subregiones diferentes: la región costera, el interior y la cordillera.

La región costera está limitada por la Cordillera de la Costa. Es húmeda debido a su cercanía al mar y presenta permanentemente una gran nubosidad. Un ejemplo es La Serena, que tiene 144 días nublados al año.

Hacia el interior la aridez aumenta, especialmente entre cada valle transversal.

En la zona cordillerana las precipitaciones aumentan a medida que se eleva el terreno, y a partir del río Copiapó se dan características netamente invernales.

Al sur de Huasco, las regiones cordilleranas y precordilleranas tienen un carácter semiárido, que contrasta con los ya nombrados cordones transversales.

En este capítulo sólo nombramos a estos valles, ya que más adelante tendrán una información más completa sobre ellos.

Todo el Norte Chico figura como nexo entre la extrema sequedad de las provincias de Tarapacá y Antofagasta y la zona mediterránea con sus características diferentes.

La actividad humana de esta región se ha dirigido a dos fuentes de trabajo: la minería y la agricultura. En el pasado, este Norte Chico se alzó orgulloso con una gran cantidad de minas, lo que le valió el nombre de "región de las 10 mil minas". En esa época floreció la minería de la plata, cobre y oro. Hoy en día es una "bodega" de minerales como el hierro, cobre, plata, oro y manganeso.

Pero también los hombres se dedican a la agricultura. Las viñas trepan por las laderas de los cerros hasta donde ya no se soporta el duro sol veraniego. En los sectores de riego se cultivan los cereales, las chacras y los buenos tomates, las ricas sandías y los jugosos melones.

Además, también hay ganadería, especialmente de cabras.

Aquellos que viven de la agricultura diariamente esperan la milagrosa lluvia, pero como ya vimos, algunas veces ésta no cae en años. Sólo la esperanza y el amor a su tierra mantienen a las familias en esos lugares, aunque las condiciones no son las mejores para recibir buenos frutos.

Carmen.

LLARETA- Pequeño arbusto, sumamente resistente a las peores condiciones de clima. Se le encuentra formando "cojines".

QUISCOS Y GUILLAVES: Vegetal espinudo grueso y sin hojas.

EN ALGUNAS SEMANAS MÁS, PUBLICAREMOS EL MAPA DE LA ZONA MEDITERRÁNEA.

RECOPILACION

DE RIMAS POPULARES DEL CURSO DE LITERATURA INFANTIL DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION PREESCOLAR. UNIVERSIDAD DE CHILE

CANCIONES DE NATACHA

JUANA DE IBARBOUROU

La señora Luna
le pidió al naranjo
un vestido verde
y un velillo blanco.

La señora Luna
se quiere casar
con un pajarito
de plata y coral

Duérmete, Natacha,
e irás a la boda
peinada de moño
y en traje de cola.

El sueño hoy no quiere
venir por acá,
anda, ratoncito,
a ver donde está.

Señora, mi ama,
yo lo vi bailar
con dos damas rubias
en la casa real.

Dile que Natacha
se quiere dormir,
que mi niñita es buena
como un serafín.

Que venga en seguida
y le daré yo
un collar de plata
y un limón de olor.

Se enojó la Luna,
se enojó el lucero,
porque esta niñita
riñó con el sueño.

Duérmete, Natacha,
para que la Luna se ponga,
se ponga contenta
y le dé aceitunas.

N° 27

SUPLEMENTO PARA

ADULTOS

EL EXITO ESCOLAR

•

EL CASTIGO DE UN PROFESOR

•

ALIMENTACION Y EMBARAZO

SR. PROFESOR...

¡¡CUIDADO CON LOS CASTIGOS!!

El niño de por sí es inquieto. El castigo del profesor solamente lo atemoriza, sin conseguir que desarrolle su personalidad.

Hace algún tiempo, mientras conversaba con los padres de un niño algunos asuntos relacionados con los estudios del pequeño, me contaron algo muy doloroso y digno de repudio.

Resulta que el niño, que estudia en un colegio particular, se portó mal en clases. No sé, en realidad, qué fue lo que hizo. Tal vez conversó con algún compañero, o le tiró el pelo o habrá hecho alguna otra "maldad".

Cualquiera que haya sido esta "maldad" —el niño tiene como 10 años—, la reacción de su profesora, una mujer joven, fue indigna de una persona que se dice educadora de niños.

Esta profesora le hizo ponerse un delantal de mujer al niño (lo llamaremos Tito para entendernos mejor) para que se paseara con él en el patio delante de todos sus compañeros y de los otros alumnos del colegio.

Tito no aceptó el castigo. No quiso exponerse a las burlas de los alumnos. Se negó y se negó llorando hasta que la profesora tuvo que resignarse.

No podía obligarlo a cumplir el castigo por la fuerza, porque eso no está permitido.

Claro que no está permitido usar la fuerza física en las escuelas. Todos estamos de acuerdo en que eso es cruel. Pero ¿qué decimos de este otro tipo

EL PROFESOR TIENE LA OBLIGACION DE ENSEÑAR Y NO EL DEBER DE CASTIGAR

de castigo, el castigo sicológico, el castigo mental? ¿Está permitido ése?

¿Es que es menos peligroso, menos cruel y brutal "educar" a un niño usando el castigo mental que el físico?

¿Cuál produce más daño?

Y es que no se trata de eso. No se trata de buscar aquel castigo que parezca producir más daño que otro. Lo que hay que suprimir es **todo** tipo de daño en la educación de un niño.

Porque, en buenas cuentas, ¿qué es lo que queremos, educar para que los niños se desarrollen bien o para que se desarrollen mal, con traumas, complejos, odios, etc.?

Y es que no hay duda que este castigo que se le dio a Tito no va a producir ningún bien en él. No hay duda que en el caso de otro compañero más tímido que Tito, y que hubiera tenido que cumplir con lo que se le mandaba hacer, habría producido un complejo, un sentimiento de vergüenza y odio contra esa profesora y tal vez contra muchas personas más.

El niño vería reflejada esa actitud en otros profesores que no han tenido ninguna culpa, sino que, por el contrario, dan toda una vida de sacrificios por entregarles lo mejor a los niños; profesores a los cuales les resulta mucho más difícil el cumplir con su tarea, ya que no reciben un sueldo que les permita vivir bien; profesores que tienen que hacer verdaderos sacrificios para poder hacer clases; profesores que llevan el peso de años y años de duro trabajo y que no recurren a ese tipo de castigos porque han aprendido del niño, han aprendido cuál es su sicología y cómo se les debe educar. Esos profesores serán los que reciban las consecuencias de esas actitudes de otros que no tienen una verdadera vocación, sino que muchas veces han estudiado por recibir un título y que en la realidad demuestran su falta de vocación y de amor que se necesita para educar a un niño.

Es deber de todos los que somos profesores o esperamos serlo y también de los padres denunciar estas cosas porque van en perjuicio tanto de los niños como de nosotros mismos.

EL EXITO ESCOLAR

Muchas madres se preguntan diariamente si sus niños serán buenos alumnos, y se horrorizan de sólo pensar que sean flojos y se saquen malas notas. Cuando esto ocurre, las mamás culpan a sus hijos, diciéndoles: "son unos flojos que no sirven para nada", etc.

HAY CAMBIOS

Cuando los niños ya tienen seis años van por primera vez a su Escuela. Esta es una experiencia nueva que supone un cambio en las costumbres y modo de vida que ha llevado el pequeño hasta entonces: ya no puede jugar todo el día, debe levantarse tempranito para llegar a tiempo a la Escuela, etc. Además allá estará en contacto con otros niños, no estará la mamá, sino que el profesor.

El hecho de que deba respetar un horario, esperar los recreos para jugar, hacer tareas y otras cosas, puede provocar distintos efectos en el niño. Es por ello que de los padres depende ir preparando al niño para cuando vaya a la Escuela. Más de alguna vez nos ha tocado ver cómo un niño llora desesperado cuando su mamá va a dejarlo y luego se va. ¿A qué se debe esto?

Muchas veces las madres cuando se enojan les dicen a los niños: "¡Ya verás lo que le voy a decir a tu profesora!", o "en la Escuela no podrás hacer eso, ¡ahí te quiero ver!" ¿Qué pasa entonces? Muy simple: el niño comienza a tomarles miedo a la Escuela, al profesor y a todo lo que tenga que ver con ellos .

Con susto no se puede aprovechar el estudio. El niño si tiene miedo jamás será un buen alumno, sino que por el contrario, temerá y odiará la escuela a la que lo OBLIGAN A IR.

Ese es otro problema. Claro que el niño debe ir a la Escuela, pero no debe sentirse obligado a

Se terminó la jugarreta... Ahora habrá que estudiar un poco

hacerlo, sino que hay que hacerlo sentir de otro modo.

SOBRE TODO EXPLICAR

Los papás cuando les expliquen a los niños lo que es la Escuela pueden decirles: "vas a aprender muchas cosas bonitas que te servirán, encontrarás amiguitos de tu mismo porte para jugar", etc.

Hay que motivar al niño para ir a la Escuela, hay que despertarle su interés de manera alegre, divertida y positiva, y no metiéndole miedo con el profesor o la Escuela.

Del interés que se despierte al niño depende en parte el éxito escolar.

La otra parte depende de nosotros. Es sabido que varias mamás creen que en la Escuela le quitarán las "mañas" al niño, le enseñarán todo y nos los entregarán convertidos en perfectos caballeros. Y la profesora que se lleve todo el peso y esa labor de héroe.

Pues ése es un grave error. La profesora hace lo que le corresponde, pero necesita su ayuda. Nada cuesta, cuando el niño llega a casa después de sus clases, preguntarle cómo le fue, qué pasó, a qué jugó en el recreo, si se tomó su leche, etc.

También, cuando el pequeño deba hacer algún trabajo podemos ayudarlo a recortar papeles, pegarlos mientras él nos dirige y hace su parte. Porque ayudar no significa hacer entero los trabajos. El niño agradecerá la ayuda y el interés de la mamá en la Escuela.

Esa es una manera de ayudar para que los niños aprovechen su época escolar: amor, interés, ayuda, compañerismo y unidad familiar.

MALAS NOTAS

Por último, hay que referirse a las notas. Ellas no miden la inteligencia. Un niño no es tonto si se saca mala nota. (¿Cuántas nos sacamos nosotros?). Claro que si abundan éstas, entonces hay que hablar con la profesora y el niño para saber qué es lo que ocurre.

LA ALIMENTACION DURANTE EL

EMBARAZO

Cuando la mujer está embarazada necesita una atención muy especial, ya que se está iniciando dentro de ella la vida de otro ser que para desarrollarse bien precisa un gran cuidado.

Por esto es necesario que la alimentación de la futura madre sea más rica en sustancias nutritivas porque a través de ella (la madre) el feto irá recibiendo el alimento indispensable para su buen desarrollo.

El comer bien durante este período no significa comer más cantidad que antes, sino comer aquellas cosas que tengan mayor valor nutritivo. De la calidad del alimento que recibe la madre durante su embarazo dependerán la evolución de su estado, las condiciones del parto y la calidad de la lactancia y la salud del recién nacido. Se ha comprobado que las altas cifras de muerte infantil y fetal se deben en gran parte a la mala alimentación de la mujer durante el embarazo.

¿CUALES SON ESOS ALIMENTOS?

* LECHE: más o menos tres tazas y media diarias, que se deben tomar desde los primeros meses. La leche proporciona calcio y fósforo, que son necesarios desde el comienzo del embarazo.

Si en los primeros meses le resulta difícil consumir leche por razones digestivas, puede hacerlo combinando ésta en postres, sopas, guisos, etc.

* QUESO: una pequeña cantidad, no más grande que una cajita de fósforos, consumiéndolo ya sea en guisos, rallado o solo.

* CARNES: unas cuatro veces a la semana. La carne que se consuma puede ser de vacuno, de cerdo, de ave, de cordero, etc. También algunos días puede reemplazarse por panita.

* PESCADO: dos veces por semana. Le aporta hierro y vitaminas del complejo B. El pescado puede comerse fresco o seco.

* LEGUMINOSAS: porotos, lentejas, garbanzos, arvejas, unas tres veces a la semana. Estas pueden reemplazar también al pescado en caso de que no haya podido comprarlo.

* HUEVOS: tres veces a la semana más o menos. Pueden comerse preparados en guisos, sopas, postres, etc.

* FRUTAS: en especial naranjas y limones en las ensaladas.

* VERDURAS: Tales como la lechuga, acelga, apio, berros, zanahorias, zapallos, etc., según sea la temporada.

* PAPAS: de tres a cuatro diarias de tamaño regular.

* PAN: dos a tres porciones diarias.

* ARROZ, MOTE, TALLARINES, CHUCHOCA, PANCUTRAS, SEMOLA u otros alimentos hechos a base de harina de trigo y maíz.

Basado en el folleto del SNS: "Ración recomendada durante el embarazo y la lactancia".

Para tener un hijo sano hay que preocuparse un poco de la alimentación en el período del embarazo.

* GRASAS O ACEITE: 2 cucharadas diarias de aceite, grasa o manteca.

* AZUCAR: 6 cucharadas diarias granulada o 6 terrones.

También es conveniente tomar vitamina D, ya que los alimentos que señalábamos anteriormente no la tienen en gran cantidad. Se pueden tomar algunos preparados que contengan esa vitamina.

Tal vez esta alimentación le salga un poco difícil de cumplir porque no le alcanza su presupuesto. Pero si se guía por ella y trata de cumplirla con los medios que usted posea, cambiando aquellos alimentos que no pueda comprar semanalmente por otros de los que aquí se indican, que son más baratos, su alimentación durante el embarazo no será deficiente y su niño nacerá sano y bien desarrollado.

BUDIN DE PESCADA

(para 6 personas)

INGREDIENTES:

1½ kg. de pescada fresca.
1taza de leche (preparada con 3 cucharadas soperas rasas de leche en polvo).
1 pan
½ zanahoria
½ cebolla
2 dientes de ajo
2 huevos
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de perejil
sal al gusto.

PREPARACION:

Lavar bien y cocer la pescada en agua hirviendo con sal al gusto, zanahoria, un cuarto de cebolla y un diente de ajo.

La pescada, ya cocida, se desmenuza bien, aprovechando el caldo (una taza) para preparar con él la leche.

El pan se remoja en esta taza de leche, moliéndolo bien con un tenedor.

La cebolla restante, ajo y perejil, picados finito, se fríen en aceite caliente.

Agregar a la cebolla que se está friendo el pescado cocido y desmenuzado, friendo todo un poco más.

Luego se le agregan a esta mezcla el pan molido y remojado en leche y las yemas. Se aliña con sal.

Las claras se baten bien y se agregan finalmente a la preparación, revolviendo sólo lo necesario para unir.

Se vacía todo en un tiesto que pueda ponerse al horno enmantecado o con un poco de aceite y se coloca al horno suave durante 30 minutos y a fuego más fuerte durante los últimos 10 minutos para que se dore.

Si no se tiene horno, esta misma preparación puede cocinarse a baño de María o en una olla, cuidando que el fuego, en este último caso, sea suave.

LOS CENTROS DE PADRES

LOS CENTROS DE PADRES

LOS CENTROS DE PADRES

Son organizaciones con personalidad jurídica. Tienen como labor integrar a los padres o apoderados a las escuelas donde estudian los niños, ayudarlos a ellos y también a los profesores.

Sus reuniones tienen como finalidad conocer la marcha tanto de los pequeños como también de la escuela en general. Gracias al espíritu de cooperación muchas veces ayudan a solucionar problemas. Por ejemplo, si la escuela donde estudia un niño no cuenta con pizarrón, entonces el Centro de Padres puede comprarlo con sus cuotas. Siempre ayudan al mejor funcionamiento del lugar donde se imparte la enseñanza.

DERECHOS

Los Centros de Padres tienen derecho a fijar ciertas cuotas entre los papás, mamas o apoderados de los niños, pero no así **OBLIGAR** a cancelar a aquellos que no pueden hacerlo. **Son cuotas voluntarias que cada padre se fija,** siempre que cuente con los medios para hacerlo.

Es indispensable y obligatorio que los padres asistan a las reuniones a que convoca el Centro de Padres, porque es responsabilidad de ellos conocer el rendimiento de sus niños, y también tienen derecho a conocer la marcha de la escuela. En esas reuniones dan a conocer los problemas que surgen y que pueden ser resueltos por ellos.

DEBERES

No basta dejar matriculado al niño y olvidarse de la escuela hasta fin de año. La escuela al igual que los niños agradecerán el interés de los padres por ayudar en lo que puedan hacerlo. Además, cabe destacar, las reuniones no son seguidas.

Si nos esforzamos y asistimos a estas reuniones, estaremos más integrados a esta nueva experiencia de los niños: su vida escolar. Recuerde que en las reuniones usted se informa del rendimiento de su niño, sus problemas y avances. También es el lugar destinado para hacerse escuchar si tiene alguna queja contra la escuela.

Duérmete, Natacha,
para que el lucero
te haga una almoha-
[dita
de albahaca y romero.

La loba, la loba,
le compró al lobito
un calzón de seda
y un gorro bonito.

La loba, la loba,
salió de paseo
con su traje rico
y su hijito feo.

La loba, la loba,
vendrá por aquí
si esta niña mía
no quiere dormir.

Por los campos ver-
[des
de Jerusalén
va un niñito rubio
camino a Belén.

Le dan los pastores
tortas de maíz,
leche de sus cabras
y pan con anís.

El niñito tiene
los ricitos de luz,
duérmete, Natacha,
sueña con Jesús.

Señor Jardinero,
déme usted a mí
un capullo pálido
y otro de carmesí.

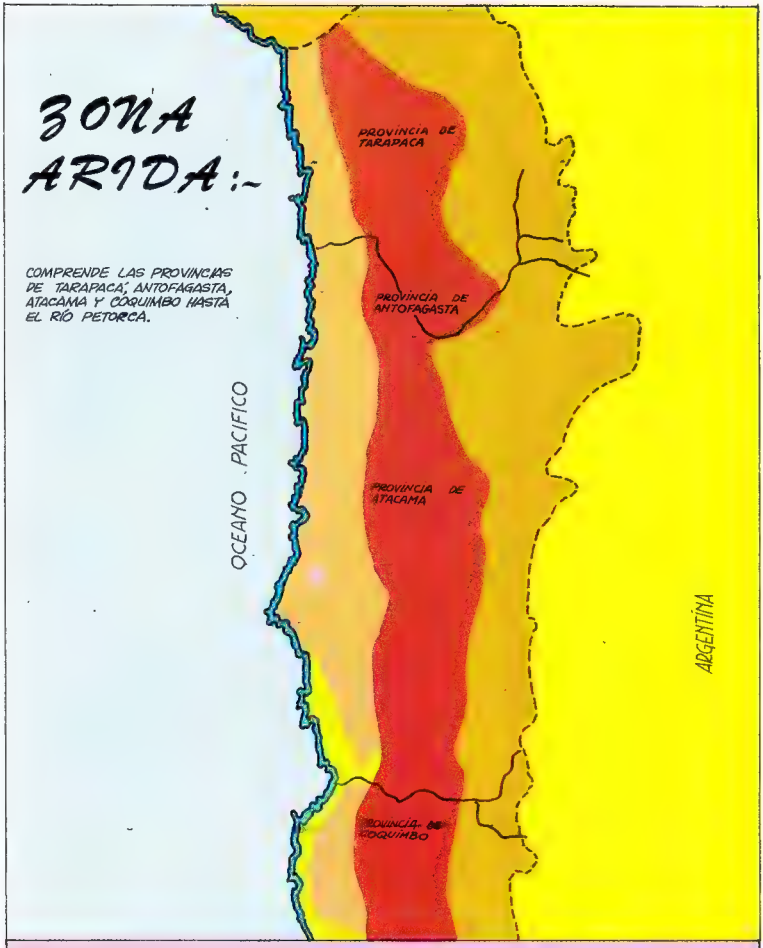
La pondré en la al-
[mohada,
donde mi Natacha
hunde su mejilla
rosadita y blanca.

Y al día siguiente
tendrá usted así
dos rositas blancas
y dos carmesí.

La señora Luna
le pidió al naranjo
un vestido verde
y un velillo blanco.

ZONA ARIDA :-

COMPRENDE LAS PROVINCIAS DE TARAPACA, ANTOFAGASTA, ATACAMA Y COQUIMBO HASTA EL RÍO PETORCA.



ZONA ÁRIDA: ES UNA ZONA DESIERTA, PROBABLEMENTE LA MÁS SECA DE LA TIERRA. LOS VEGETALES DEBEN ADAPTARSE A ESTA FALTA DE HUMEDAD. SÓLO EN LA COSTA, QUEBRADAS Y EN LOS OASIS APARECE UNA VEGETACIÓN MÁS DESARROLLADA.

INSTRUCCIONES: RECORTA LAS LÁMINAS CON FIGURAS; DEJA EL MAPA, PEGA A CON A', Y TENDRÁS UN PEQUEÑO BOLSILLO PARA GUARDAR LAS FIGURAS YA RECORTADAS. AQUÍ TE DAMOS UNA PEQUEÑA MUESTRA DE LAS PLANTAS, ANIMALES Y PRODUCTOS YA MANUFACTURADOS DE ALGUNAS RIQUEZAS BÁSICAS DE LA ZONA. GUÁRDALAS, TE SERVIRÁN PARA APRENDER NUEVAS COSAS SOBRE NUESTRO CHILE.

EL PESCADOR GRIEGO

¡HERMOSAS VASIJAS! ¡EXQUISITOS PERFUMES!

LOS VENUSIANOS HAN VIAJADO DE NUEVO A LA TIERRA EN SU NAVE ESCUELA, INVISIBLES A LOS OJOS TERRÍCOLAS, CONTEMPLAN MUY INTERESADOS LA EVOLUCIÓN DE LA CIVILIZACIÓN GRIEGA DE LA ANTIGÜEDAD.

¡MIRE, SEÑOR, QUÉ FUERTES ESCLAVOS VENDO!

MIENTRAS TANTO, LOS NIÑOS VENUSIANOS QUE ESTABAN EN VIAJE DE ESTUDIOS...

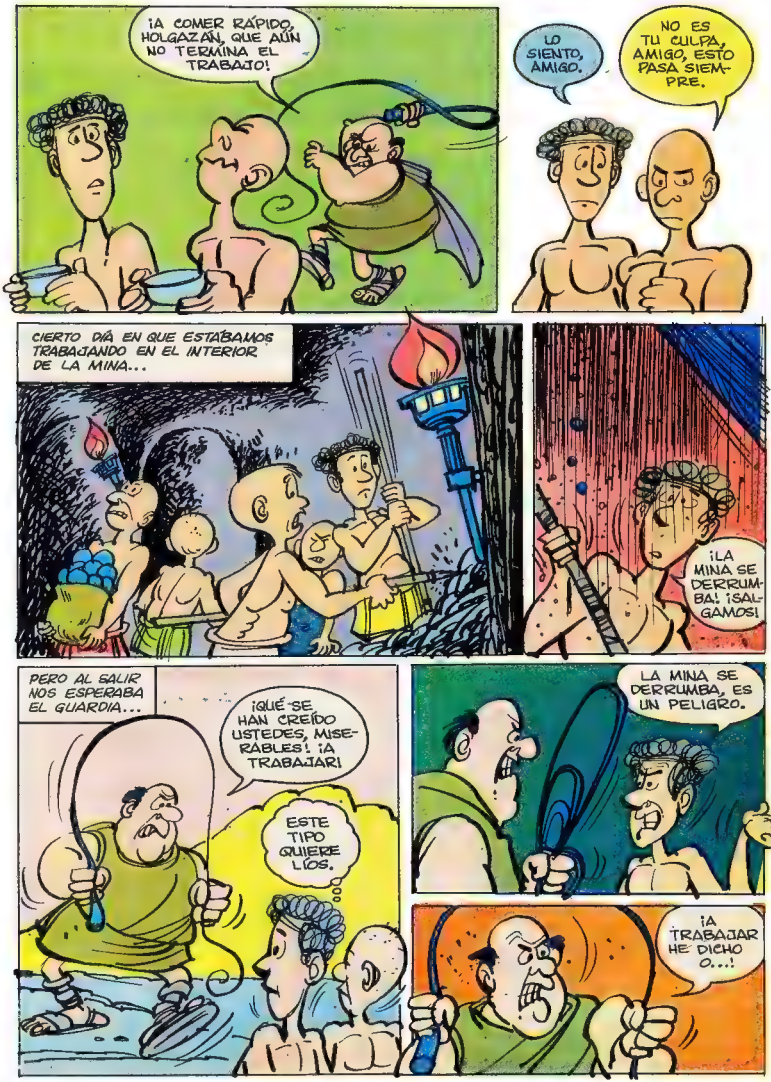
¡OYE, MIRA A ESE MUCHACHITO!

ÉSTA ERA LA ESCENA QUE LOS VENUSIANOS VEÍAN EN LA PANTALLA DE SU NAVE...
¡EH! ¡ME ROBAN! ¡GUARDIAS! ¡ATÁQUENLO! ¡ME HA ROBADO ESE MUCHACHO!
PERO MUY CERCA DE ALLÍ...
¡QUÉ PASA!
¡SE NOS ESCAPA!
¡IDIOTAS! ¡ESTO ES UN ATROPELLO Y UN INSULTO! ¡ME QUEJARÉ A LOS SENADORES!

EL MUCHACHITO PARECE HABER ESCAPADO, PERO...
NO TE PREOCUPES, AMIGUITO, YO TE AYUDARÉ.
¿QUIÉN ES USTED?
SOY MINOS, UN PESCADOR, Y VEO QUE ESTÁS EN APUROS.
PRIMERO VEREMOS SI VIENE ALGUIEN Y LUEGO TE LLEVARÉ A UN LUGAR SEGURO.
ESA NOCHE...
¡AAAAH! ¡TENGO MUCHO SUEÑO, MINOS!
¡SHIIIT!
YO CREÍA QUE ESTÁBAMOS SOLOS. ¿ESCUCHÓ?
ESTAMOS SOLOS, VAFIO, ESTE TEMPLO ESTÁ ABANDONADO DESDE HACE MUCHOS AÑOS.

PUEDES SENTIRTE SEGURO, VAFIO, CONOZCO ESTE LUGAR PORQUE UN DÍA YO TAMBIÉN ME OCULTÉ AQUÍ.
¿POR QUÉ TUVISTE QUE OCULTARTE, MINOS? ¡CUÉNTAMELO POR FAVOR!
¡TE LO CONTARÉ, VAFIO, NO SEAS IMPACIENTE!
HACE YA BASTANTES AÑOS, CUANDO YO ERA UN MUCHACHO, ME VINE A ATENAS A TRABAJAR DE PESCADOR Y ERA YO MISMO QUIEN VENDÍA EL PRODUCTO DE MI TRABAJO. UNA MAÑANA...
¡PESCADO! ¡PESCADO FRESCO!
¡UF! ESTO CANSA DEMASIADO.
CADA DÍA ESTÁ MÁS MALA LA VENTA DE PESCADO.
¿HA CAMINADO MUCHO, AMIGO?
¡OH! ¡ME ASUSTO! CREÍ QUE ESTABA SOLO!
ESTABA DESCANSANDO DETRÁS DE LOS ARBUSTOS Y LO OÍ QUEJARSE.
ESTOY CANSADO, VENGO CAMINANDO DESDE LA COSTA.

ME VINE A ATENAS A HACER FORTUNA, PERO NO ME HA IDO MUY BIEN.
¿QUIERE UN CONSEJO, AMIGO? SI DESEA HACER FORTUNA, VAYA A TRABAJAR A LAS MINAS... ¡QUE LE VAYA BIEN!
LE HICE CASO AL GRIEGO Y ENTRÉ A TRABAJAR EN LAS MINAS JUNTO A LOS ESCLAVOS.
EL TRABAJO ERA DURO Y EL TRATO, PEOR.
¡A TRABAJAR, HOLGAZANES!
ÉSTE NO NOS DEJA NI RESPIRAR.
DESPUÉS DE TRABAJAR SIN DESCANSO, SALÍAMOS DE LA MINA A COMER UN ALIMENTO MISERABLE.
¡A COMER! ¡A COMER!
NO ESPERABAS QUE EL TRABAJO FUESE TAN DURO, ¿VERDAD?


¡A COMER RÁPIDO, HOLGAZÁN, QUE AÚN NO TERMINA EL TRABAJO!
LO SIENTO, AMIGO.
NO ES TU CULPA, AMIGO, ESTO PASA SIEMPRE.
CIERTO DÍA EN QUE ESTÁBAMOS TRABAJANDO EN EL INTERIOR DE LA MINA...
¡LA MINA SE DERRUMBA! ¡SALGAMOS!
PERO AL SALIR NOS ESPERABA EL GUARDIA...
¡QUÉ SE HAN CREÍDO USTEDES, MISERABLES! ¡A TRABAJAR!
ESTE TIPO QUIERE LÍOS.
LA MINA SE DERRUMBA, ES UN PELIGRO.
¡A TRABAJAR HE DICHO O...!

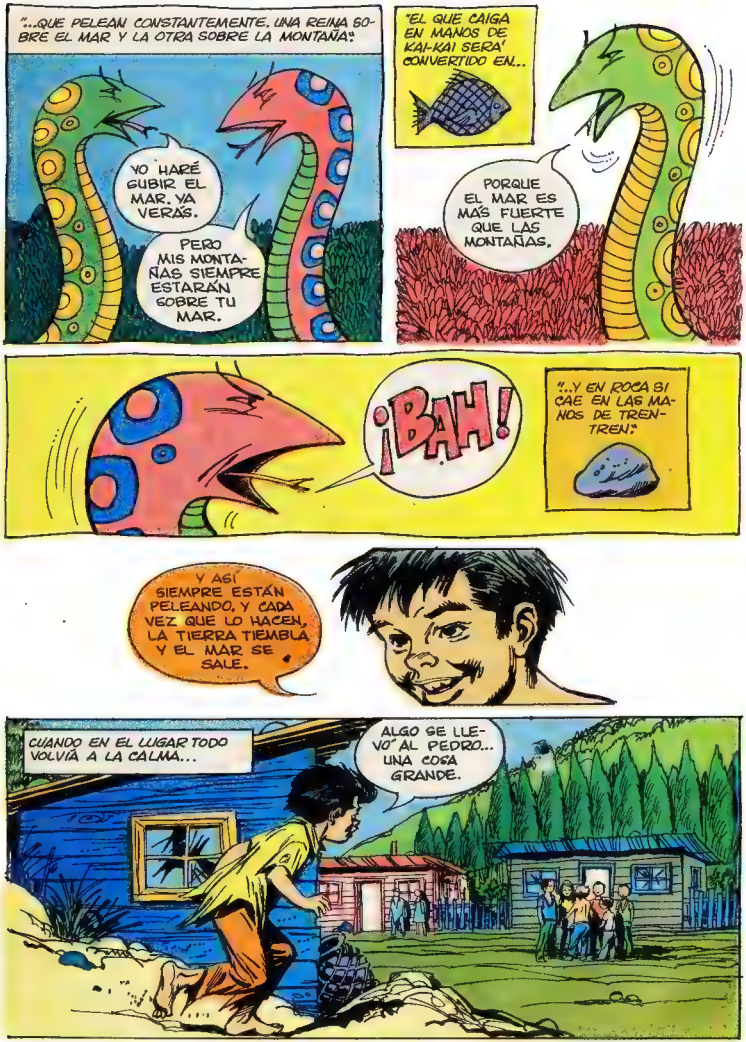
¿O QUÉ? ¡ABUSADOR!
¡ESTO ME HARTÓ! LOS QUE QUIERAN SEGUIRME BOTEN SUS HERRAMIENTAS Y. . ¡EN MARCHA!
¡NOS VAMOS CONTIGO, MINOS! ¡TE SEGUIREMOS HASTA EL FINAL!
"ASÍ FUE COMO TODOS LOS ESCLAVOS ME SIGUIERON, DESPUÉS DE HABER DEJADO SUS HERRAMIENTAS COMO UNA MUDA PROTESTA AL TRATO INHUMANO DE LOS GUARDIAS:
¡REGRESEN, BANDIDOS! ¡LOS SEÑORES DE ATENAS LES HARÁN PAGAR CARO ESTA INSOLENCIA!
ANDUVIMOS Y ANDUVIMOS HASTA LLEGAR A ESTE LUGAR QUE HOY TE HA SERVIDO DE REFUGIO A TI, QUE ESCAPABAS COMO NOSOTROS DE LA INJUSTICIA DE ALGUNOS HOMBRES.
AHÍ HAY UN TEMPLO ABANDONADO QUE NOS SERVIRÁ DE REFUGIO. ¡VAMOS!
¿QUÉ PASÓ DESPUÉS, MINOS?
ESTOY TAN INTERESADO COMO UAFIO.

"BUENO..., NOS DIMOS CUENTA DE QUE DEBÍAMOS SEPARARNOS."
...SÓLO ASÍ PODREMOS SALVARNOS. YO ME QUEDARÉ AQUÍ.
CADA UNO DECIDIÓ IRSE A UN LUGAR DIFERENTE...
¡ADIÓS, AMIGOS, QUE LOS DIOSES LOS ACOMPAÑEN!
¡ADIÓS, MINOS! ¡GRACIAS!
...Y SEGUÍ VENDIENDO MI PESCA. NO HICE UNA GRAN FORTUNA, PERO PUEDO OFRECERTE UN HOGAR Y ASÍ NO TENDRÁS QUE ROBAR PARA COMER.
MIS PADRES TE LO AGRADECERÁN DESDE EL CIELO, MINOS.
A DORMIR ENTONCES Y MAÑANA A CASITA.
¡AAAH! ME VOLVIÓ EL SUEÑO.
BIEN, ESTO HA RESULTADO MUY EMOCIONANTE Y HA TERMINADO EN FORMA FELIZ. ESPERO QUE VAFIO LO ENTIENDA ASÍ.
¡Y AHORA VOLVAMOS A NUESTRO PLANETA!
FIN

LA LEYENDA DE KAI-KAI y TREN-TREN

(LEYENDA SUREÑA)

UNA VIEJA MUJER, MUY ASUSTADA, RECORDÓ UNA ANTIGUA LEYENDA...
DEBEN SER KAI-KAI Y TREN-TREN LAS QUE ESTÁN PELEANDO.
EN ESOS INSTANTES, PEPE, JUAN Y MARÍA SOBREVOLABAN EL LUGAR...
¡VAMOS! ¡VAMOS A VER SI PODEMOS AYUDAR EN ALGO!
¡MIREN!
CUANDO EL TEMBLOR EMPEZABA A CALMARSE, NUESTROS AMIGOS BAJARON CERCA DEL LUGAR Y ESCUCHARON LO SUCEDIDO.
..Y SE MOVIERON EL MAR Y LAS MONTAÑAS.
MI MADRE DIJO QUE ERAN KAI-KAI Y TREN-TREN LAS QUE PELEABAN.
¿Y QUIÉNES SON ELLAS?
UNO DE LOS NIÑOS CUENTA LA LEYENDA...


"...QUE PELEAN CONSTANTEMENTE. UNA REINA SOBRE EL MAR Y LA OTRA SOBRE LA MONTAÑA."
YO HARÉ SUBIR EL MAR. YA VERÁS.
PERO MIS MONTAÑAS SIEMPRE ESTARÁN SOBRE TU MAR.
"EL QUE CAIGA EN MANOS DE KAI-KAI SERÁ CONVERTIDO EN..."
PORQUE EL MAR ES MÁS FUERTE QUE LAS MONTAÑAS.
¡BAH!
"...Y EN ROCA SI CAE EN LAS MANOS DE TREN-TREN."
Y ASÍ SIEMPRE ESTÁN PELEANDO, Y CADA VEZ QUE LO HACEN, LA TIERRA TIEMBLA Y EL MAR SE SALE.
CUANDO EN EL LUGAR TODO VOLVÍA A LA CALMA...
ALGO SE LLEVÓ AL PEDRO... UNA COSA GRANDE.

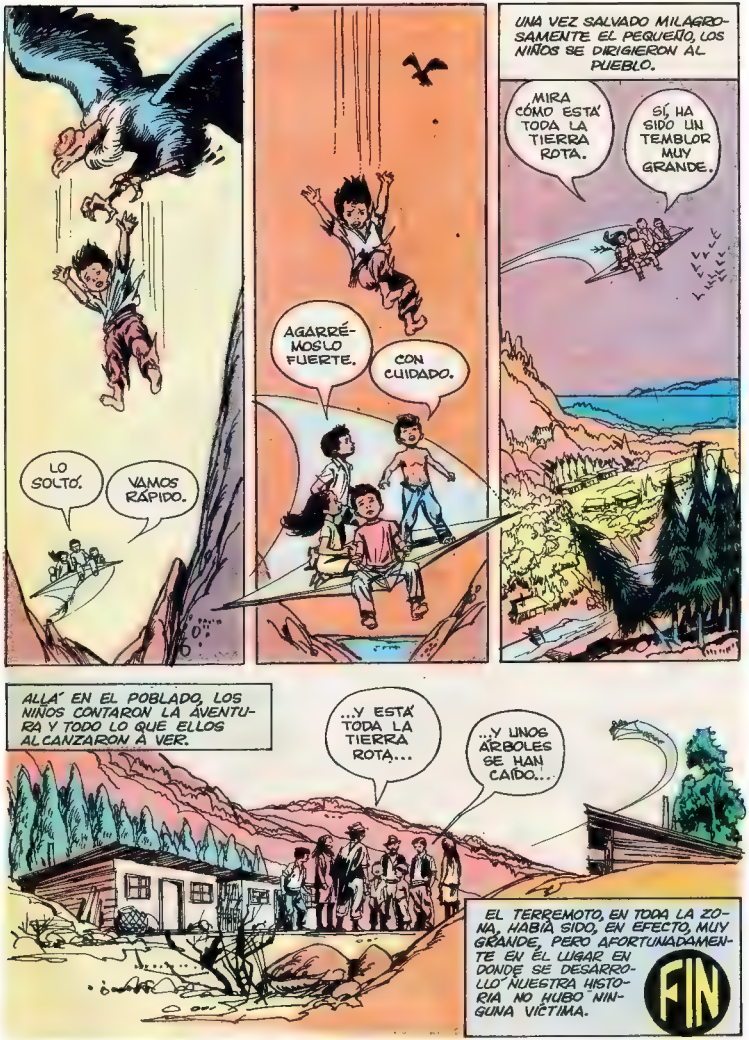
KAI-KAI...
...O TREN-TREN... LA QUE SE LO HAYA LLEVADO LO CONVERTIRÁ A SU ANTOJO.

PARA QUÉ LAMENTARSE CON KAI-KAI Y TREN-TREN. VAMOS A BUSCAR A ESE NIÑO MEJOR...

¡VAMOS A SALVARLO!
¿Y CÓMO?
YA VERÁS.

LUEGO DE ALGUNOS MINUTOS DE BÚSQUEDA.
¡ALLÁ!

UN CÓNDOR LO LLEVA...
VAMOS ALLÁ ANTES DE QUE LO SUELTE.
¡SOCORROOO!


LO SOLTÓ.
VAMOS RÁPIDO.
AGARRÉMOSLO FUERTE.
CON CUIDADO.
UNA VEZ SALVADO MILAGROSAMENTE EL PEQUEÑO, LOS NIÑOS SE DIRIGIERON AL PUEBLO.
MIRA CÓMO ESTÁ TODA LA TIERRA ROTA.
SÍ, HA SIDO UN TEMBLOR MUY GRANDE.
ALLÁ EN EL POBLADO, LOS NIÑOS CONTARON LA AVENTURA Y TODO LO QUE ELLOS ALCANZARON A VER.
...Y ESTÁ TODA LA TIERRA ROTA...
...Y UNOS ÁRBOLES SE HAN CAÍDO...
EL TERREMOTO, EN TODA LA ZONA, HABÍA SIDO, EN EFECTO, MUY GRANDE, PERO AFORTUNADAMENTE EN EL LUGAR EN DONDE SE DESARROLLÓ NUESTRA HISTORIA NO HUBO NINGUNA VÍCTIMA.
FIN

EL OBJETO VOLADOR

LOS NIÑOS VAN DE PASEO UNA TARDE DE PRIMAVERA. JUEGAN, SALTAN, RÍEN...

¡VA AHORA TE TOCA A TI!

¡MIRA!

CARLITOS DESCUBRE ALGO EN EL CIELO, QUE ES LARGO, BLANCO Y VUELA...

CARLITOS VE CAER AQUELLO Y CORRE A INVESTIGAR. SE TIENDE EN EL PASTO DONDE CREE QUE CAYÓ Y LO BUSCA CON LA VISTA...

¿QUÉ ES LO QUE HAS VISTO VOLAR?

NO SÉ, PERO ERA TAN BONITO.

SIGAMOS BUSCANDO ENTONCES.

PERO, LAMENTABLEMENTE, SE HACE TARDE Y LLEGA LA HORA DE LA CENA Y LOS NIÑOS DEBEN MARCHARSE. ¿QUÉ CREES TÚ QUE ERA ESO LARGO, BLANCO Y QUE VUELA QUE LOS NIÑOS BUSCABAN?

AHORA VAMOS A PINTAR

En vista del éxito que han tenido nuestros concursos, les continuamos dando poesías para ilustrar. Esta linda poesía es de Elsa Isabel Bornemann, una poetisa argentina. Ilústrala y mándala a "Cabrochico", Casilla 10155, Santiago.

LA PEQUEÑA OLA

DE ELSA ISABEL BORNEMANN

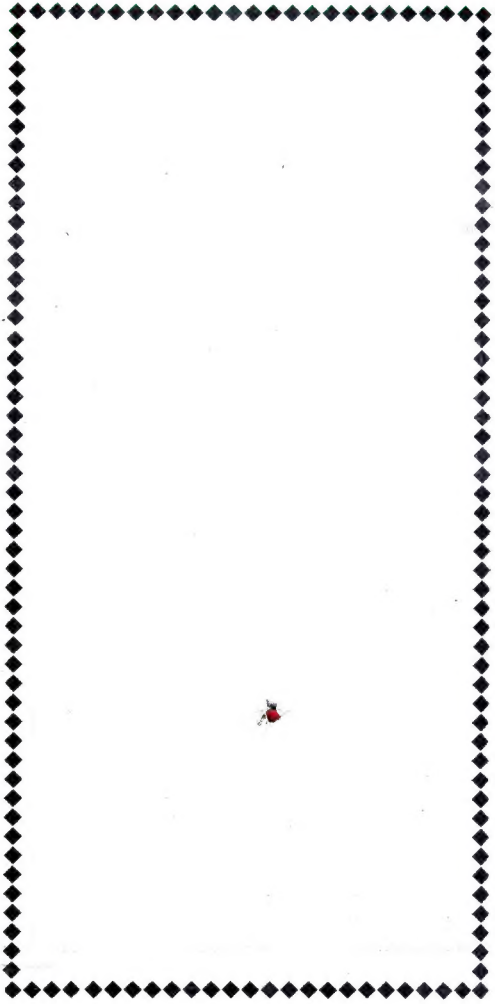
Lola,
la pequeña ola,
se quiere escapar
del mar;
y hacia la playa,
en verde malla
de mil volados,
la veo acercar.

Lola
se cree sola
y decidida
sale del mar.

Su boca llena
come la arena
y caracoles
de lento andar.

¡Ay! ¡Pobre Lola!
¡Pobre Lolita!
¡Qué chiquitita
tu travesura!

Poco te dura
tu recorrer,
pues mamá ola
y tus hermanas
de blancas colas,
—Lolita, Lola—
te hacen volver.



DIBUJO: DOLORES WALKER.
GUION: SAUL.